

国家数字电视“中华美食频道”大型美食纪录片《行走的筷子》

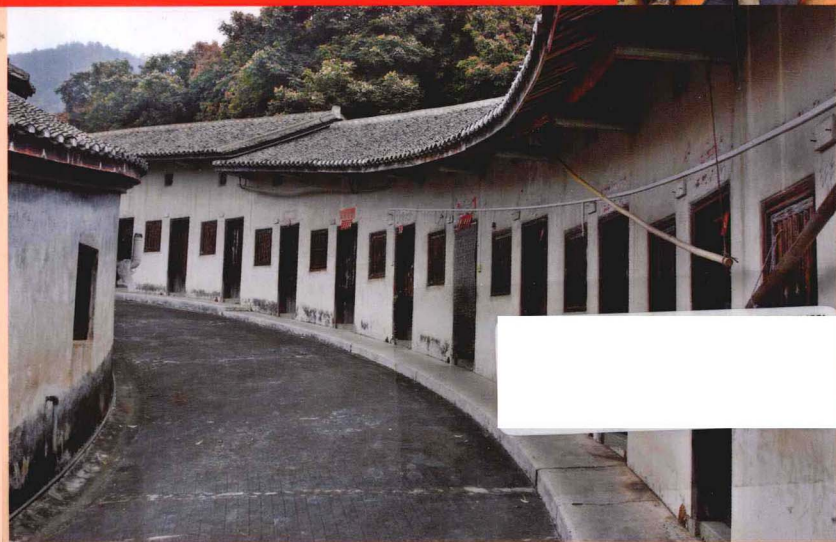
行走的筷子

Walking Chopsticks

广东 美食之旅

探寻岭南第一城的市井滋味
领略食在广东的无限魅力

主持人：Chakall
(阿根廷)



中华美食频道
《行走的筷子》栏目组 编著



特别



赠送



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

广东美食之旅 / 中华美食频道《行走的筷子》栏目组编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2013.4

(行走的筷子)

ISBN 978-7-5436-9204-6

I. ①广… II. ①中… III. ①饮食—文化—广东省②旅游指南—广东省 IV. ①TS971②K928.965

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第053505号

大型美食纪录片《行走的筷子》创作组成员

策	划	文	海
导	演	陈	潇 李晨曦
助	理	导	演 刁文佳
剪	辑	陈	潇 李晨曦 刁文佳 韩 雪
摄	像	封	雷 王 军
摄	影	康	震
制	片	邵	福绪
制	片	主	任 毕海英
烹	饪	顾	问 高炳义
制	片	人	Edouard Cointreau (法国) 文 海
监	制	张	相逢 潘盛国

行走的筷子——广东美食之旅

编 著 中华美食频道《行走的筷子》栏目组

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市崂山区海尔路182号 邮购电话 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛 田 磊

特约编辑 肖 雷 宋总业

装帧设计 宋修仪 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

开 本 16开 (787毫米×1092毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-9204-6

定 价 38.00元 (附赠超值广东美食DVD光盘)

全书部分图片由壹图网授权使用

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 旅游类 饮食文化类

国家数字电视“中华美食频道”大型美食纪录片《行走的筷子》

行走的筷子

Walking Chopsticks

广东 美食之旅

探寻岭南第一城的市井滋味
领略食在广东的无限魅力

主持人: Chakall
(阿根廷)



中华美食频道
《行走的筷子》栏目组 编著



特别



赠送



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



行走的筷子
Walking Chopsticks

广东美食之旅

【花城闹市叹早茶 潮州海边品蚝香】



《行走的筷子——广东美食之旅》带你走进广东的大街小巷，寻访最具广东市井特色的民间美食。繁华都市里那一刻休闲的早茶时光，梅州客家老人精心制作的美味“算盘子”。魅力无限的粤式美食让主持人大饱口福，源远流长的岭南文化更让我们醉心其中。广州菜、潮汕菜、客家菜，菜菜皆有好滋味；鱼米之乡、武术之乡、厨师之乡，乡乡都是热心人。



ISBN 978-7-5436-9204-6



建议上架：旅游类 饮食文化类
ISBN 978-7-5436-9204-6 定价：38.00元

9 787543 692046 >



中华美食频道《行走的筷子》栏目组 编著

行走的筷子

WALKING
CHOPSTICKS

广东美食之旅



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

▼《行走的筷子—广东美食之旅》拍摄花絮及主创人员合影



food
中华美食频道
www.chinafoodtv.com

中华美食频道是国家广电总局批准的付费电视专业频道，通过（中星6B）卫星辐射亚洲播出。在国内覆盖300个城市、8000万电视用户，是亚洲最大的美食视频节目生产播出机构，被国家评定为“中国创意产业高成长百强企业”和“国家文化出口重点企业”。

中华美食频道体现中国文化、突显美食文化、展现地域文化、融合世界文化，是中国百姓餐桌的

好管家、华人家庭饮食生活的调剂师、东西方饮食文化融合的交流平台。频道制作的《丝绸之路上的美食》《世界名酒品鉴》《行走的筷子》《满汉全席》《健康新食代》等电视栏目多次荣获国内外大奖。2013年，中华美食频道荣获世界美食美酒电视节（WFWF-TV）“世界最佳美食频道”大奖。

全国统一客服电话：400-622-7576

订购请与当地有线电视网络公司联络

序言 Preface

《礼记》说“夫礼之初，始诸饮食”，在渊远流长的中华文明历史长河中，饮食活动中的规范是礼制发端。传统饮食习俗在各种节日、婚丧嫁娶的人生礼仪上有着不同形式，体现了伦理规范和天人合一的精神，可以说是文明的源头。中国是早期人类文明古国之一，是世界上文明持续时间最长的国家之一，对中华文明传承的探究一直都是世界的焦点。

2009年1月，中国数字电视“中华美食频道”（ChinaFoodTV）与法国Gourmand Television联合在巴黎104艺术中心举行了美食文化纪录片——《行走的筷子》栏目盛大的开机启动仪式。这是一部真正意义上全球合作的美食电视节目，拍摄内容涉及中国社会饮食生活的各个领域。来自全球的30位知名烹饪电视节目主持人，将陆续排期到中国参与节目拍摄。这30位美食使者足迹将踏遍中国34个省市自治区，超过90座城市。每位主持人在中国拍摄30集，计划用5~7年的时间完成共900集的拍摄制作。《行走的筷子》将以美食为媒介，以不同的文化视角，诠释中华饮食文化的博大精深，探寻、触摸、感受异彩纷呈的地道美食；收获、品味、浸润着瑰丽绮美的中国风情！

2010年1月中华美食频道《行走的筷子》栏目组在中国春节前走进广东，历时20天时间完成了12集专题片的拍摄采制，广州早茶、大良美食、梅州祭祖、客家美食、潮州蚝烙、凤凰乌龙、潮汕小吃、南澳海鲜……来自阿根廷的知名美食节目主持人Chakall，开着一辆三轮摩托改装的“移动厨房”，带着一条名唤“老虎”的独眼狗狗，走街巷、到田间、进庙堂、尝粤味……细腻新奇地感受着广州菜、潮州菜、客家菜；惊叹着武术之乡、厨师之乡、鱼米之乡……完成着这位异国食客探究中国的饕餮之旅。

蔡澜先生曾撰文：广东人因爱美食而闻名全国的原因很有趣，因为广东是鱼米之乡，在地域上占有很多优势，美味的东西实在太多。好吃的太多，就促使那里的人们不断追求美味。

一个不足10人的拍摄团队在20天的时间里，穿越了广东的五六个城市十几个乡镇，拍摄过程中非常荣幸地得到了广东烹饪协会、顺德旅游局等多家单位及很多人的热心支持和协助，使得12集拍摄在2010年春节到来前几天顺利完成。该栏目先后荣获世界美食美酒电视节“最佳美食旅游系列节目”奖和中国广播电视协会“二等创优系列节目”奖。并于2013年1月春节前夕在中央电视台纪录频道（CCTV-9）隆重推出，而北京高清卫视《全景》栏目也采访了《行走的筷子——走进广东》栏目组的主创人员，专题节目也在2013年除夕前一天播出。

不同的国度，不同的民族，不同的视角——

《行走的筷子》，让世界品味魅力的中国！

《行走的筷子》，用精彩擦亮世界的眼球！

中华美食频道

2013年4月



引言：山清水秀粤菜香

- ①区位优势 / 8
- ②山清水秀 / 8
- ③方言众多 / 9
- ④文化繁荣 / 9
- ⑤食在广东 / 10
- ⑥食材广泛 / 11
- ⑦饮食发展趋势 / 13

➤ 广州

1. 花团锦簇吉祥地 / 18

- ①“五羊城”的美丽传说 / 18
- ②“花地”名称的由来 / 20

2. 天作美食乐之享之 / 22

- ①偷得浮生半日闲——叹早茶 / 22
- ②制作精良的广式早点 / 30
- ③泮溪象形点心魅力四射 / 36
- ④情意绵长煲好汤 / 38
- ⑤喜气洋洋嫁女饼 / 45

3. 迎春花儿开 / 47

- ①广州从化“掷彩门” / 47
- ②广州迎春花市 / 47
- ③迎春花市习俗 / 48

4. 旅游攻略 / 49

➤ 顺德

1. 食在广州厨出顺德 / 53

- ①岭南壮县 / 53
- ②厨师之乡 / 54

2. 蒸菜的真谛 / 55

- ①均安蒸猪——翘指叹雄何为哉？ / 55
- ②原汁原味蒸土鸡 / 57
- ③吊起来烹 扣起来蒸——吊针鸡 / 59
- ④顺德焖鱼 鲜美可口 / 60

3. 一抹浓郁的奶香 / 62

- ①双皮奶 唇齿香 / 62
- ②嚼着吃的牛奶——金榜牛乳 / 65
- ③软炒技法 天下独绝——炒牛奶 / 67

4. 龙的传人龙的故乡 / 70

- ①功夫遍天下 斯人居首功 / 71
- ②龙舟之乡龙舟曲 / 72
- ③威武舞狮 / 75
- ④顺德旧俗烧大炮 / 76

5. 旅游攻略 / 77

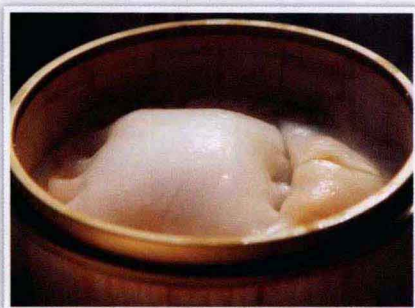
➤ 梅州

1. 客家文化的聚集地 / 80

- ①人文秀区 / 80

CONTENTS

目录



②客家饮食 / 81

2.源自中原传承百年的饮食文化 / 82

①墟里墟外粳粒香 / 82

②未知薄饼何堪味 笑问帕中何物包? / 86

③梅州客家菜 / 89

④苏学士教做梅菜肉 / 94

⑤旋乾磨上流琼液 竹笼屉中滚雪花 / 96

⑥雅客有约除夕夜 闲数“算盘”看灯花 / 98

⑦兰心蕙质客家娘酒 / 101

3.人间正道是返真 / 105

①慎终追远 报本返始 / 105

②特色建筑 客家围屋 / 107

4.旅游攻略 / 109

>潮州

1.潮汕凤凰城 / 112

①岭海名邦 / 112

②盛唐遗风烹潮菜 / 113

2.自然之馈烹饪之美 / 114

①蚝与蚝烙 / 114

②鱼饭不是饭 / 117

3.凤凰山上乌龙香 / 120

4.潮州功夫茶 / 123

①嗜茶若命 / 123

②闲情逸致 / 127

5.清香不腻的酥糖 / 129

6.老城旧居唱着遥远的歌谣 / 131

①“潮居典范”潮安龙湖寨 / 131

②千年韩公祠 / 135

③采茶歌 / 137

④潮汕中秋食俗 / 138

7.旅游攻略 / 139

>汕头

1.珠三角明珠 / 142

①海滨邹鲁 / 142

②靠海吃海 / 143

③敢为天下先的海洋意识 / 143

2.弥久弥香的小吃 / 145

①食神也疯狂的牛肉丸 / 145

②老妈宫粽球——食定正知 / 148

③时节做时果 时令防病 / 151

3.客如云来讲古论今 / 155

①坐大菜嫁个好夫婿 / 155

②客家擂茶 / 157

③天后宫传奇 / 157

4.旅游攻略 / 158



引言：山清水秀粤菜香

Yinyan: Shanqingshuixiu Yuecaixiang

1 区位优势

广东，简称粤，它是中华人民共和国大陆上最南端的一个沿海省份。广东位置在南岭的南面，位于南海的沿岸。它与香港、澳门、广西、湖南等地接壤；与海南岛隔着琼州海峡，隔海相望。广东地辖21个省辖市，这其中有两个副省级的城市，广州和深圳，其他地级市19个。广东省的人口以汉族为主体，而其语言风俗以及历史文化有着自己独特的一面。其内部又分为广府、客家、潮汕三大民系，这与中国绝大多数地区是不同的。随着改革开放的进一步深入，广东目前已经成为中国经济最发达、文化最开放的省份之一。

Q 名词释义

台地：指四周有陡崖的、直立于邻近低地、顶面基本平坦似台状的地貌。

2 山清水秀

广东北面是南岭山脉，背山望水。全境的地势呈现南高北低的态势，在北部、东北部以及西部地区，都是较高的山脉。南部以及中部地区则是以低丘、台地以及地势较低的山地丘陵为主，面积占六成左右，而平原等低海拔区占四成。广东主要的山脉有罗浮山、九连山、青云山、云雾山、



▲荔湾区商业大道

云开大山等。这些大山多是东北—西南走向，大致与海岸线是平行的。广东是个多水地区，境内集水面积在100平方公里左右的大型干支河流就有640多条，它们分别属于珠江和沿海诸河的水系，主要有东江、西江、北江、韩江等。

③ 方言众多

广东民众普遍使用的汉语方言包括粤语、潮州话、客家话、化州话、台山话等广东本地土语方言。这些方言属于中国方言分区中的粤方言、客家方言以及闽方言。其中，广东的广府话和梅县话是粤方言和客家方言的代表语音，这些方言在汉语方言中都占有极其重要的地位，是研究中国古文、古音不可多得的宝贵财产。

④ 文化繁荣

广东省具有历史悠久的传统文化，又由于其地处中原偏远地区，因此和中原地区相比，其文化特色又具有浓郁的本土化色彩。广东文化分





为广府文化、潮汕文化以及客家文化三个大的分支。潮汕的慈善堂称得上是中国民间慈善文化的典范之作；广东的粤菜和潮汕菜誉满全国，是中国的八大菜系之一；广东特有的粤剧和潮剧位列中国十大地方特色剧种；潮州的音乐雅韵遍布世界各地；而潮州的英歌舞，粗犷豪迈，堪称中国艺术殿堂里的一朵奇葩。除这些精神遗产之外，开平的碉楼被评为世界文化遗产的杰作，客家的围屋是汉人南迁移民文化遗留下来的真实见证。潮汕的民居则是另一番典雅气质。

5 食在广东

食在广东，是流传在众多美食爱好者口中的一句俗语，广东菜在世界范围内也是久负盛名。在中国的八大菜系中，广东菜独树一帜，质量上乘，口味多样，以新和鲜取胜，擅长口味的变化，其内容也是千变万化，随着广东人在海外越走越远，广东菜也逐渐走向国门。

广东菜有广州菜、潮汕菜和东江菜三个不



▲琳琅满目的市场



▲年货市场上的腊鸭

同的分支组成，最大的分支当然是广州菜。广州菜选料非常广泛博杂，制作工艺细致精巧，口味稍显清淡。随着不同的季节变化，其菜品和烹调方法也有很大的不同，非常讲究科学养生。粤式的主食点心则选料广，制作细腻，所用的形体和口味花样繁多，以咸的和甜的为主，多种多样。各种点心非常讲究色泽和谐搭配，在造型上相映成趣，真是让人百吃不厌。

⑥ 食材广泛

粤式菜品在选料范围上比较奇特而且广博，基本上只要是进入食品行列的所有材料，都是广东人饭桌上的食材。粤菜不但食材广泛，使用的调料以及烹饪手法也比较多，但凡国内菜系所用的烤、泡、炒、熬、煲等技法，在广式菜品制作中都可以看得到。广东最著名的“生猛海鲜”系列菜品，更是广东菜的特色。很多酒店、酒楼、饭馆，在没有装饰之前，首先考虑的并不是房屋的布局、格调等常见的装饰注意事项，他们要先设计好正对门口的海鲜池，在里面摆放几十种生猛海鲜，供人挑选。这也算是一大特色了。

广式菜品花样繁多，并且颇有创新意识，每隔一段时间，比较注重经营的饭店就会采用新的材料以及不一样的搭配方式来推出自己的新菜品、特色菜品，以增强自己的市场竞争力，至于市面上掀起的各种新的饮食潮流，很多也都是由广东饭店推出的。“食在广东”的精髓之一，就是她生生不息的创新能力。

不光是在大的菜品上广东人下足了功夫，在很多大家不怎么留意的街边小吃、甜点点心，他们也有自己的绝活。富有地方特色的小点心，比如虾饺、烧卖、马蹄糕、鸡仔饼、糯米鸡等，种类多达百余种，不但满足了不同口味消费者的需要，而且让广东美食的美名传遍各地。另外广东多数的酒家、饭店并不仅仅是吃饭的地方，他们也非常注重饭店的多样经营，将其打造成集美食娱乐于一体的场所，这种兼收并蓄的态度，也满足了消费者的多样化需要。





▲珠江边的广州市区

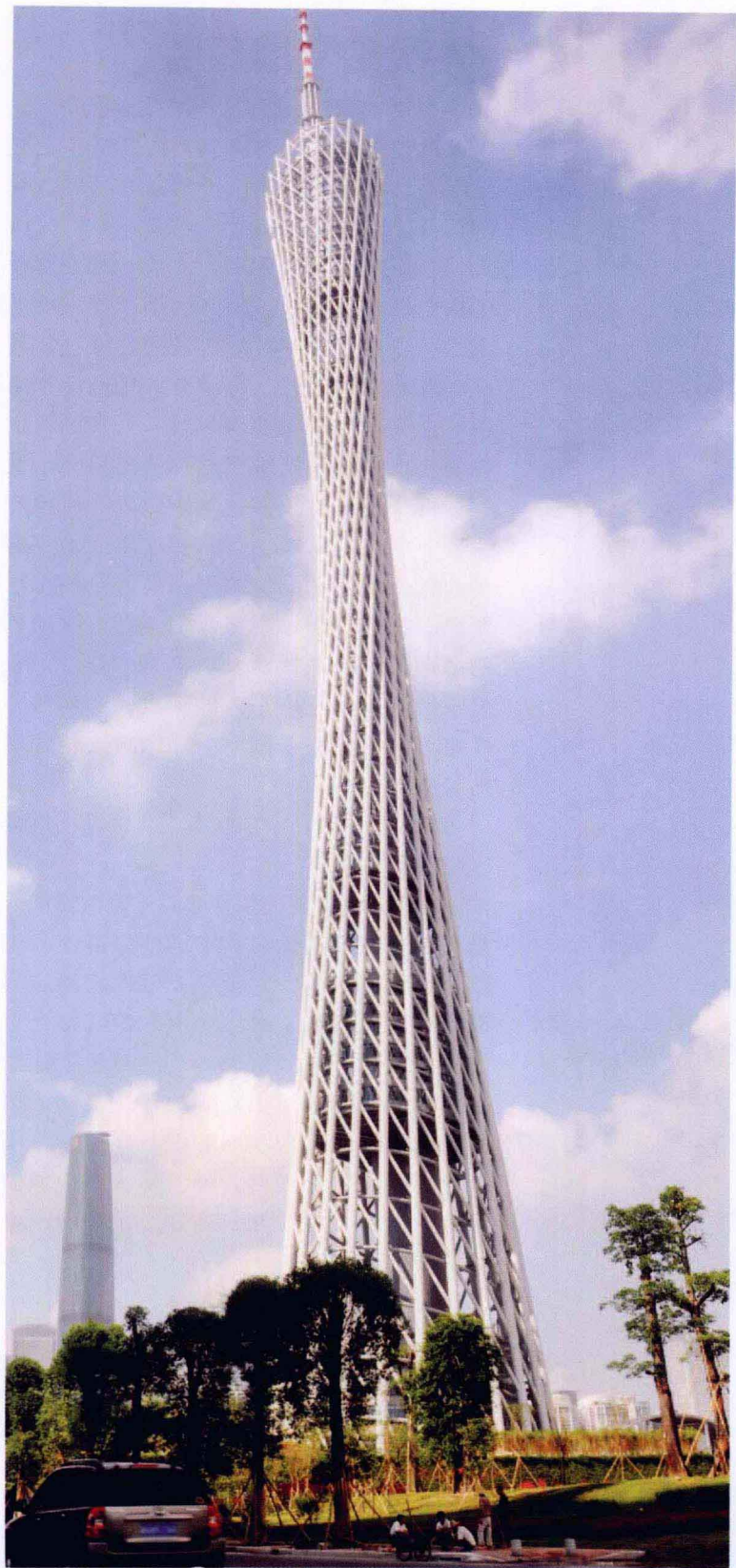
7 饮食发展趋势

在人们物质文化生活不断提高的今天，饮食再也不是果腹这样简单的事情了。它已经上升到了习俗甚至于文化的境界，我们必须对此予以重视。

在之前物质匮乏的时代，传统思想对此所持的是一种安于贫困，所谓“养我浩然正气”，对饮食不过分讲究的态度。尤其是广大的劳动人民，更没有这种条件和意识对饮食进行深入地研究思考。开风气之先的广东人首先打破了这种传统思维，他们不再认为安贫乐道就是衡量人品格操守的唯一标准。事实上，只要在生活上不奢侈浪费，追求高品位的生活是人们的正当要求。在这方面，广东人是走在全国前列的。通过对广东饮食发展趋势的分析，我们不但可以一览广东人的胸襟，在某些方面也可以看到整个国家今后饮食文化发展的趋势。

综合起来看，广东饮食文化透露出这样一些发展趋势：

第一，饮食文化和其他文化融合发展。富有地方特色的饮食和本地的旅游资源相结合，是广东的一大特色。他们将酒店的设置与旅游景点、游玩场所的配套整合工作做得很好。在注重创新的同时也不断重视老字号饭店甚至小吃店的保护工作，树立了比较好的综合发展意识。通过举办美食节等旅游文化项目，吸引来不同地域的游客，认识广东饮食，品尝广东美食，真正做到了综合发展。



第二，用餐快捷化。这是和中西文化不断融合的大背景分不开的。在西方饮食，比如麦当劳、肯德基等西方快餐的冲击下，青年人的文化观念、饮食意识和生活习惯等发生了很大的变化。另外，工业化的大发展也带动了现代快餐的发展，这在经济发达的广东尤为明显。

第三，饮食营养科学化。以广式煲汤为核心，在饮食健康营养方面，广东也走在了潮流的前列，他们把从“吃得饱”到“吃得好”的转变做得非常到位，将食补、食疗、药膳的研究和他们传统的煲汤技术相结合，创造出了多种汤品和技艺。另外，随着饮食卫生状况的进一步严峻，在放心菜和放心肉等市场环节的改善上，也走出了一条自己的路。

◀ 广州电视塔

第四，美食的情趣化。广东的商业酒店越来越注重自己的气质和精神内涵。其装饰风格不再一味向奢华方向看齐，其格调越来越高雅，环境更贴合普通人的精神需求。在厅堂的装饰、菜品的命名乃至服务员的穿着打扮方面都透出一种文化内涵。在内部装饰方面，他们不但注重物质装修，而且设有舞蹈曲艺、时装表演以及卡拉OK等文化点缀，让食客们在身心愉悦的环境里快乐就餐。这种饮食和文化艺术的结合是开全国风气之先的，相信在不久的将来也会风靡全国。



▼荔湾湖公园

